老人保健施設通所者に対する
民具を使ったグループ回想法

多職種連携(博福連携)　2023 年 7 月～8 月の取り組み

2023 年 8 月31日

総括：山内エコクラブ

目次

内容

【背景】 3
【目的】 3
【実施機関】 3
【実施場所】 3
【回想法開催日】 3
【対象者】 3
【個人情報の取扱い】 4
【方法】 4
【開催前に注意したこと】(歴史文化財課　学芸員より) 4
【回想法のテーマと使った民具】　回想キットを使用 4
【タイムスケジュール】 5
【結果】 5
本人の言葉抽出 5
動き 6
通所者の事後アンケート（アンブレラスケール）主観的評価 7
自律神経・疲労・ストレス簡易測定（フレイル認知症予防研究センター測定） 9
デイケアささゆりスタッフ所感（アンケートより） 10
参加ささゆりスタッフ数 10
参加ささゆりスタッフの職種 10
〇参加して良かった点を３つ列挙(箇条書き) 10
【所感・考察】 12
Ⅰ　通所者への影響 13
Ⅱ　自律神経簡易測定等から見えるもの 14
Ⅲ　ささゆりスタッフへの効果 16
Ⅳ　学芸員の立場から 17
【まとめ】 17
写真 19
用いた民具キット 20
ささゆり通所者に対する民具を使ったグループ回想法　個別記録 27

【背景】

超高齢社会に突入し、団塊の世代が後期高齢者になる2040年問題等、認知症患者が増え、医療・介護保険費負担が今後ますます増大していくのは明らかである。一方人生100年時代と言われ、「ウェルビーイング」(人生における幸福度)が求められるようになった。

回想法は、過去を振り返り、自分と自分の生きてきた時代、家族や友人、社会を見渡すことで、人生を価値あるものとして考える心理療法のツールである。これは、認知症の方のみならず介護予防の視点から健常な方にも行われ、山内エコクラブと甲賀市歴史文化財課(以下「チーム)と言う)では、2018年から本格的に甲賀市内において、地域回想法を展開し、2019年には市内の認知症グループホームでの質的な検証、2023年1月には、九州産業大学の緒方教授らと、甲賀100歳大学における「民具を用いた回想法によるリラックス効果」を検証したところである。

今後も、幅広い対象者や場面の中での回想法の展開により、回想法の有用性を検証したいと考えている。

【目的】

ケアセンターささゆりにおいて、通所者に対する民具を活用した回想法を行い、その効果を検証することで、医療や介護職員(以下「ささゆりスタッフ」と言う)が博物館等と連携した回想法を通じて、高齢者とのコミュニケーションを体験し、尊厳を守るスキルを身につける。また、健康計測による回想効果の診断を行い、理学療法的エビデンスを参考にして今後の介護が進められることを目的に実施する。

以上のことを普及啓発することで、博物館等のアウトリーチを実現し、市内の認知症対策、介護予防対策、高齢者にやさしいまちづくりに寄与する。

【実施機関】

ケアセンターささゆり（介護老人保健施設）、山内エコクラブ

甲賀市歴史文化財課、びわこリハビリテーション専門職大学 フレイル認知症予防研究センター

【実施場所】

ケアセンターささゆり

【回想法開催日】

2023年（令和5年）7月～8月の3回　2023年7/4, 7/18, 8/1　13：15～15：00

事前のささゆりスタッフ打ち合わせ：2023年6月13日(火)　16：00～17：30

事後のささゆりスタッフ振り返り：2023年8月8日(火)　16：00～17：30

【対象者】

火曜日に通所している７名の高齢者でグループ回想法と実施後のアンブレラスケールのアンケートを行う。また、うち4名(表１　A～Dさん)はささゆりスタッフがマンツーマンで取り組み時の表情、言動を記録する。

【個人情報の取扱い】

回想法を実施する日の通所者には、事前に地域回想法の目的と検証するために本人の要介護度、認知症ランク、生活の背景、病名などを確認するが、「個人を特定しない」配慮を行う旨を文書にて本人または家族に説明し、同意を取っている。

【方法】

約 90 分の間で、通所者 8 名に対して、民具を用いた回想法の取り組み説明、民具の提示、民具や懐かしい写真を用いたハンズオンを含む回想法、まとめを実践する。その際、ささゆりスタッフは同意を得た 4 名に対すし担当を決めて本人の発言・表情などの記録、前後の自律神経測定（疲労・ストレス測定）と全員へのアンブレラスケールを実施し、主観的な評価と客観的な評価の指標とした。

※使用テキストは、山内エコクラブと甲賀市歴史文化財課が 2020 年 3 月に監修した『ふるさと回想のススメ～私たちの地域回想法～』を用いた。

【開催前に注意したこと】(歴史文化財課　学芸員より)

・前後の計測に影響が出ないよう、民具を別の部屋に隠しておき、計測後に対象の方の目に触れるようにした。歴史文化財課職員も、昔の野良着を身につけることから、同じく別部屋に待機していた。

・民具キットの選定について、3 回のコースであり、6 つのキットを 2 セットずつ準備することにした。まずは、子どもの頃の思い出として、学校の思い出、昔の遊びの道具、2 回目は季節を感じるキット（夏と冬）。3 回目は普段の暮らしを感じられる、ご飯の道具、お母さんの思い出を使うようにした。対象者のバックグラウンドが多様であることから、汎用性の高い民具を選定した。

・事前に対象者は甲賀・甲南の方が多いというささゆりからの情報を元に、今回は、深川市場で営んでおられた中西写真工芸社で残された写真をテーマに甲南ふれあいの館で開催した「まちの写真屋さん」（2014 年企画展）で使用した写真パネルを、テーマに合わせて使用した。大原祇園や水口曳山祭などの祭礼行事や、生後間もない赤ちゃんの計測の様子、だるまストーブや子ども用の蚊帳の中で子どもが寝ている写真などがあった。

【回想法のテーマと使った民具】　回想キットを使用

	日時	テーマ
1 回目	2023 年 7 月 4 日(火)	学校の思い出・子どもの頃の遊び
2 回目	2023 年 7 月 18 日(火)	夏の思い出・冬の思い出
3 回目	2023 年 8 月 1 日(火)	お母さんの思い出

使用した民具の詳細は別頁（P20～P26）参照

【タイムスケジュール】

時間	内容	スタッフ	備考
13：15 13：25 13：45 14：50 15：00 15：15	計測４人　(20 分) 司会・回想法内容説明 野良着を着た学芸員 2 名が民具一式を持って登場 民具を使った回想法開始 途中でテーブルの民具を交換する まとめ　童謡を歌う 回想法終了 計測(20 分) 本人アンケート	フレイル認知症予防研究センター：計測 進行：竜王 ささゆりスタッフが担当を決めて記録 ・本人さんの言葉拾い ・表情 竜王：本人へのアンケート記入を促す アンケート回収 フレイル認知症予防研究センター：計測 ささゆりスタッフとの当日の振り返り 終了	 目的を簡単に説明 2 つのテーブルに民具を分けておく。15 分ずつで時間を切って、交換する。 昔の写真も見せる アンブレラスケールで 5 段階評価

【結果】

以下の項目別に結果を示す

Ⅰ．通所者の言葉・動き　　詳細は P27

Ⅱ．通所者の事後アンケート（アンブレラスケール）主観的評価

Ⅲ．自律神経・疲労・ストレス簡易測定　客観的評価

Ⅳ．デイケアささゆりスタッフ　所感（アンケート）

本人の言葉抽出

A さん　「俺の時はビンやった」「アユを取った、これやった」「アユは同じところを回っている」
「さなぎ粉を使っていた」「ノゾキを使ってアユをひっかけた、昼から夕方まで 50 匹くらいとれた」
炬燵、アンカ：「豆炭つかっていた、火傷しないように布団かぶせていた」(7/18)

C さん「すっぽん足袋や！」
コマを見たら手に取り、「懐かしいわ」「昔遊んでいたわ」(7/4)
竹とんぼでは「昔はもっと太い棒やった」(7/4)
「あれはしょいっこやな」「8 つ下の弟を負ぶって使っていたわ」(7/18)
「炬燵をしまったら蚊帳が出てくる、蚊帳をしまったら炬燵が出てくる」「おじいちゃんを思い出す」(7/18)
火消し壺：「このブリキの入れ物には、茶の葉を入れて家で使っていた」「家のはもっと大きいのを使っていた」(8/1)

B さん　「そろばんは、4 つ玉の前は 5 つ玉を使っていた。」「竹の皮でワラジ作っている。藁をたたいて編んだ。」「編むときに、布を巻いて作った。」

「中学校の時の運動会は、男子と女子は分かれて行った。」

お手玉は、「ペチャっとしたものがある。」(7/4)

「湯たんぽ重たい」「お湯を入れるともっと重たい」「入口が小さいから温かさを保てる」

「やっこ凧はグルグル回る」

ささゆりスタッフが「昔の人はこんなに重たいコタツを持ったわ」と問いかけると、笑う

ハンテン：「かすりやわ」「帯の縫うところは飾って縫ってあるわ」(7/18)

「火を熾すやつやな」「吹きこぼれないように蓋が重たい」「水入れるとまた重たいし」

飯フゴ：「わらで編んでいる、もう少し大きいと赤ちゃんが入れる」「保温のために、冷めないし、涼しいし」「ふくのもお母ちゃんの仕事」

箱膳：「また出して食べる」「一日終わったら洗う」「田んぼとかしていると忙しくてあらえなかったんやろうな」

針箱：「私も持った。針箱でここが針山、これで挟む」「アイロンじゃなくてひのし」書かれていたメモが理解できた。

(写真見て)「台所の流し物がタイルやから新しい」「みんなパーマかけて戦後やな」「産院は産婆さんが経営しているところで産んだ」(8/1)

D さん　あんかを見て「これで寝てた」「小さい時に頭巾を作ってもらったわ」「アンカではやけどしたわ」「これドジョウがはいりよる」(7/4))

アイロン：「うちにあったわ」「これに入れて、こっちにいれておくんや」

火吹き竹：「フーフーこちらから吹くねん」

と実演。「冷蔵庫も昔はなかったけど、どうもなかったな」

針箱：「おばあちゃんが持って来とった。」

洗濯板：「何でもやっていた」「石鹸なんてなかった」

「川で洗っていた、ものすごくきれいな川や」(8/1)

動き

- 初回は、通所者が「何が始まるのか」といった表情、態度、顔もこわばっていた。
- 道具を見せたとたん、触り、立ち上がり、おもちゃなどは、使い始めた。
- 特に男性は、コマやメンコなどのおもちゃ、また、2 回目の「夏の道具」では、川での魚つかみに使用した「のぞき」も使い方を実演。女性は、3 回目の「お母さんの思い出」の時には、箱膳から茶碗を取り出し、並べるなどの行為、またお針箱を前に全部の引き出しを取り出す男性もいた。そこで、学芸員も知らなかった、引き出しに書かれている〝メモ〟を発見に至った。そのメモは、着物を作るときの寸法の覚書であった。
- 10 分も経過すると、表情がおだやかになって、若いささゆりスタッフたちに、各々が発言し始めた。
- 懐かしい写真は、甲南町の深川市場付近であることがわかると、固有名詞を出しながら教えてくれる。
- 大原学区にお住まいの方は、すぐに大原祇園の写真に関心を示す。始まる前はほとんど表情が見られなかったが、花がさを激しく壊す状況、当時の神社の様子や祭りの様子を饒舌に語る様子が見られた。

・コマは、動きにくい手を駆使しながら、ひもを巻き、普段は足下もおぼつかないなか、立ち上がって回す様子。
・初回に遊びのテーマがあったことで、対象者の回想法への第一印象が楽しいものとなった可能性が高い。
・１回の回想法のなかで最初に民具、次に写真へと対象者の関心が移っていく様子がみられた。そこからさらに自身の思い出に話が移るなど、具体的なモノから入り、やや抽象的な情報の世界、ストーリーに至る様子が観察された。

通所者の事後アンケート（アンブレラスケール）主観的評価

3 回とも、民具を用いたグループ回想法のあと、アンブレラスケールを用いて、デイケア通所者 8 名が、自筆で感想を記載したものである。スケールのつけ方がわからない人もいたため、デイケアささゆりスタッフが声かけをして、スケールのつけ方を促した。

回を増すごとに、スケール数値が上がっているわけではない。「話しやすさ」「面白さ」「もっとしたい」は、回数を重ねるごとに、数値が大きくなっている特に盛り上がり一緒になって実演したり立ち上がってみていた、1 回目のテーマ「昔のおもちゃ」2 回目のテーマ「夏の思い出」に出てくる魚つかみ、の際のスケールでは、「面白さ」「もっとしたい」がスケールは高かった

以下がアンブレラスケールである。アンブレラスケールとは、UCL Museum & Public Engagement 2013 を参考に九州産業大学美術館（緒方・西嶋）が作成されたものである。

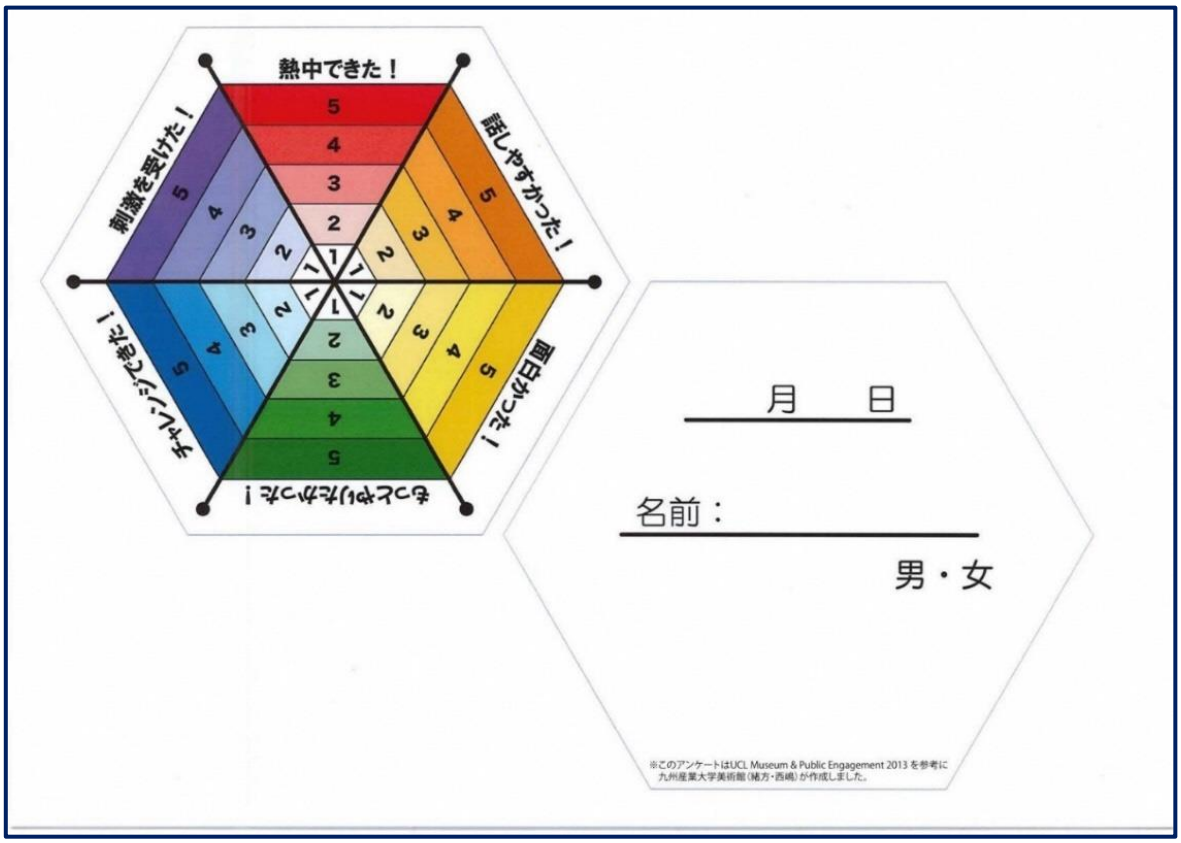
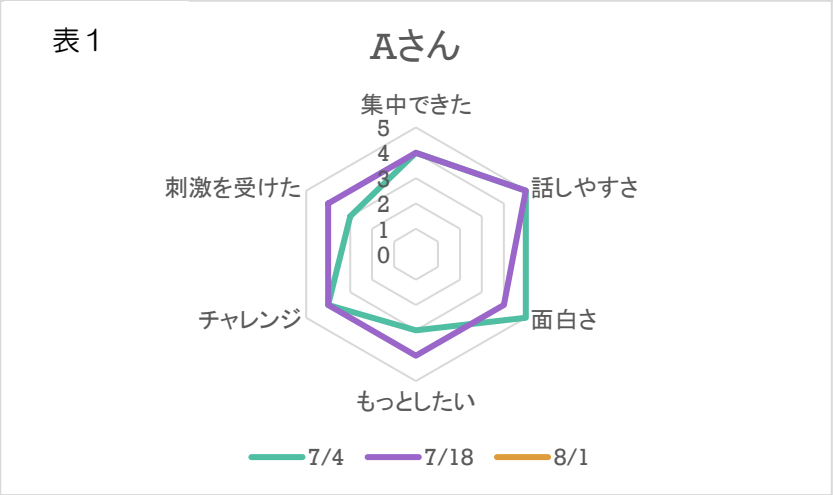
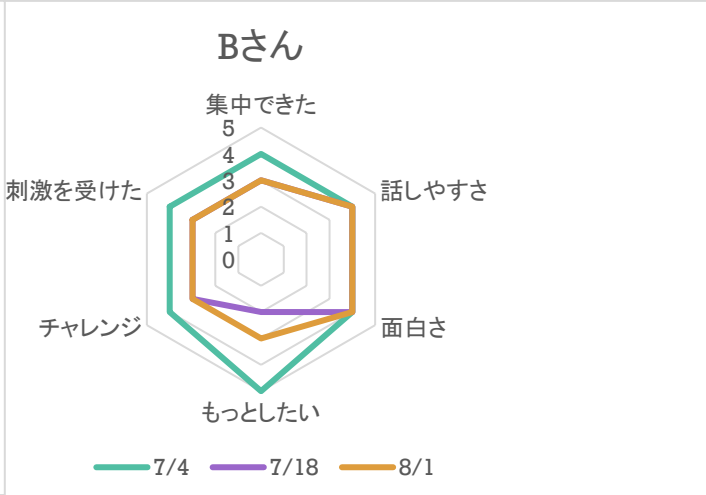
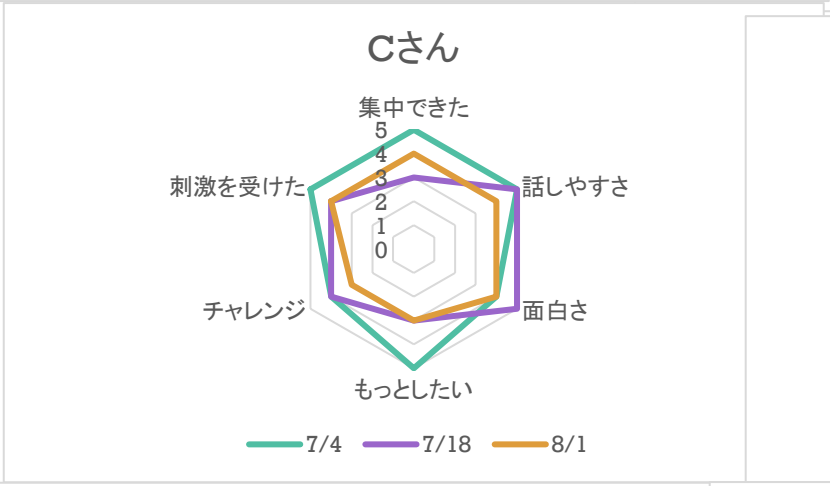
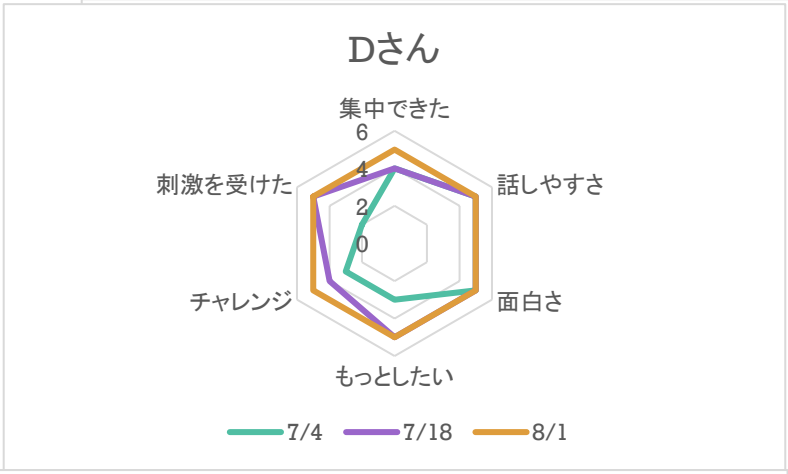


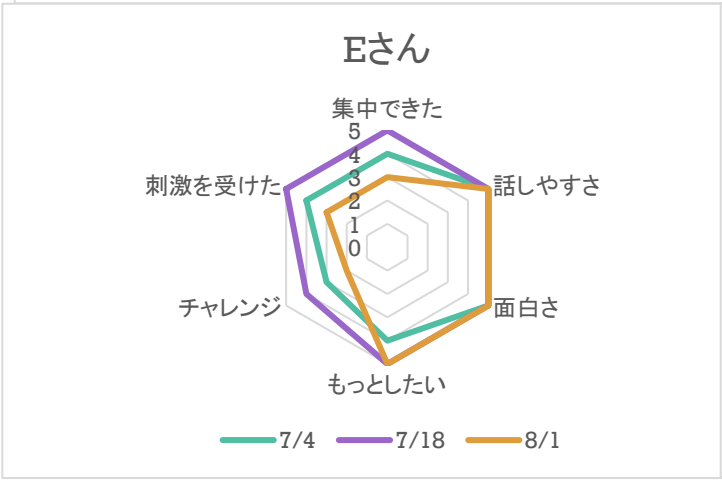
表１

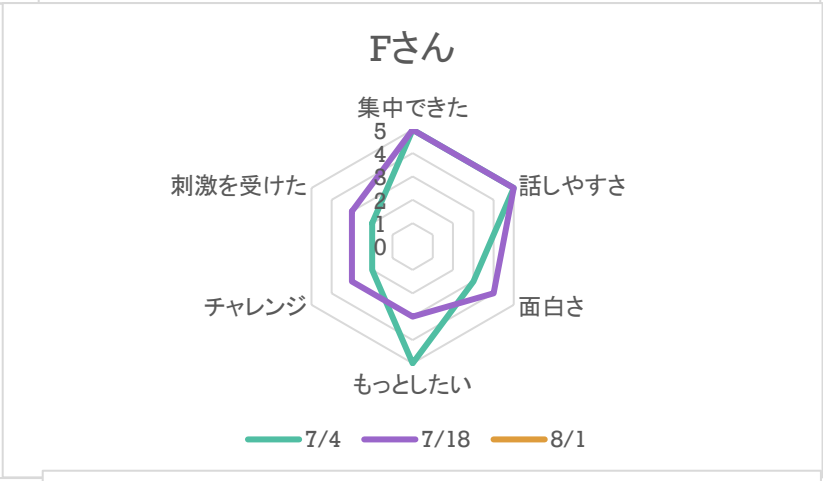

Aさん
集中できた
話しやすさ
面白さ
もっとしたい
チャレンジ
刺激を受けた
5
4
3
2
1
0
7/4
7/18
8/1


Bさん
集中できた
話しやすさ
面白さ
もっとしたい
チャレンジ
刺激を受けた
5
4
3
2
1
0
7/4
7/18
8/1


Cさん
集中できた
話しやすさ
面白さ
もっとしたい
チャレンジ
刺激を受けた
5
4
3
2
1
0
7/4
7/18
8/1


Dさん
集中できた
話しやすさ
面白さ
もっとしたい
チャレンジ
刺激を受けた
6
4
2
0
7/4
7/18
8/1


Eさん
集中できた
話しやすさ
面白さ
もっとしたい
チャレンジ
刺激を受けた
5
4
3
2
1
0
7/4
7/18
8/1


Fさん
集中できた
話しやすさ
面白さ
もっとしたい
チャレンジ
刺激を受けた
5
4
3
2
1
0
7/4
7/18
8/1

Gさん
集中できた
話しやすさ
面白さ
もっとしたい
チャレンジ
刺激を受けた
5
4
3
2
1
0
7/4
7/18
8/1

Hさん
集中できた
話しやすさ
面白さ
もっとしたい
チャレンジ
刺激を受けた
5
4
3
2
1
0
7/4
7/18
8/1

自律神経・疲労・ストレス簡易測定（フレイル認知症予防研究センター測定）

１．高齢者への回想法前後の自律神経指標の変化について

認知機能低下の高齢者に対して行われた通所デイサービスでの回想法を、生理指標から評価した。その結果、回想法により認知症の方々が持ちやすい症状であるストレスを緩和する効果があったことが示唆された（表２）。

① 脈拍は実施 3 回（のべ 11 名）の測定で、のべ 7 名の脈拍低下がみられた。

② 自律神経変化では、のべ 8 人の方々のストレス指標（LF/HF）が低下した。特に BPSD（行動障害）があり怒りっぽい ID1 さんや認知症の症状である不安や混乱のある ID4 さんのストレス緩和の効果が大きかった。

③ 自律神経機能活動全体の働きを示す ccvTP は、介入後にのべ 5 名が向上し、のべ 6 名が低下した。向上された方々は、適切な介入であり回想法により過去の記憶がよみがえり自律神経機能が向上しているものと考えられる。低下された方々は、回想法活動による疲労があったものと考えられる。No.4 の方は前期高齢者の認知症の方であるため、疲労感も強く介入前の疲労感レベルは 4（かなり疲れている）を示していた。介入後の記載はなく継続した介入前後の疲労感の問診の必要がある。

表２

			回想法の効果について								
介入回数	ID	測定日	介入前後	脈拍	変化量	LF/HF	変化量	TP	ccvTP	age	変化量
1回目	1	20230704	前	81		1.78		3244.1	7.6	53	
			後	76	↓	1.56	↓	3973.1	8.4	53	→
	2	20230704	前	71		1.81		345.4	2.1	59	
			後	69	↓	1.47	↓	499.1	2.5	53	↓
	3	20230704	前	62		1.00		776.2	2.7	53	
			後	48	↓	0.76	↓	3160.2	4.2	53	→
	4	20230704	前	83		3.63		4808.2	9.8	53	
			後	84		0.88	↓	3436	8.2	53	→
2回目	1	20230718	前	78		5.49		7350.62	10.37	53	
			後	76	↓	1.56	↓	3973.08	8.40	53	→
	2	20230718	前	78		0.30		138.58	1.52	70	
			後	70	↓	0.47		227.49	1.74	65	↓
	3	20230718	前	56		0.50		749.45	2.51	53	
			後	62		1.64		651.49	2.49	53	→
	4	20230718	前	63		4.74		3575.79	6.18	53	
			後	84		0.88	↓	3435.98	8.21	53	→
3回目	1	20230801	前	81		6.45		7352.20	11.14	53	
			後	87		1.69	↓	6088.90	10.99	53	→
	2	20230801	前	75		0.22		463.68	2.67	53	
			後	64	↓	2.49		302.82	1.82	63	
	3	20230801	前	69		1.09		292.06	1.80	63	
			後	61	↓	0.49	↓	258.99	1.45	70	
	4	20230801	前	-		-		-	-	-	
			後	-		-		-	-	-	

用語の説明

LFとHF	心拍変動のスペクトル解析から得られるパワー値を周波数帯0.04～0.15Hzで積分したものをLF(Low Frequency)と呼び主に交感神経成分が含まれる。 また周波数帯0.15～0.41Hzで積分したものをHF(High Frequency)と呼び副交感神経成分が含まれる。
LF／HF	交感神経と副交感神経のバランスを表す。図示されているように通常2.0以下が正常、2.0以上5.0以下が注意、5.0以上は要注意となる。
TP (トータルパワー値)	自律神経機能全体の働きを示す指標。加齢に伴い数値は減少する。 この数字はLFとHFの総和で表す。(LF＋HF)
ccvTP	自律神経機能の働きを示す指標。心拍数が高い場合はTPが高く出る為、TPを測定時間中の心拍数で補正した値。

監修　倉恒 弘彦（医師）　関西福祉科学大学 健康福祉学部学部長
大阪市立大学 医学部付属病院 疲労クリニカルセンター客員教授
田島 世貴　兵庫県立リハビリテーション中央病院 小児科医長
小泉 淳一　国立大学法人 横浜国立大学大学院 工学研究院 教授

簡易測定　株式会社 ＦＭＣＣ　http://www.fmcc.co.jp/

デイケアささゆりスタッフ所感（アンケートより）

アンケート回答者　　属性

参加ささゆりスタッフ数

1回目	7名
2回目	5名
3回目	7名

参加ささゆりスタッフの職種

介護職	3名
看護職	4名
リハ職	2名

○参加して良かった点を３つ列挙(箇条書き)

- 写真でしか見たことのない民具に触れられたこと
- 利用者様の表情の変化をみられたこと
- 当時の歴史を聞けたこと
- 初めて見る物が多くてよかった
- 見るだけじゃなくて触れられてよかった
- その道具の使い方が聞けて良かった
- 見たこともない道具や昔の写真など、初めて知ることが多く勉強になった

・回想法についても具体的な方法を勉強できた
・利用者様が楽しそうに話されていてうれしかったし、話をたくさん聞かせてもらえた
・利用者の方がいろんな反応されている様子を見られたこと
・回想法の効果も体験できたこと
・自分も知らなかった昔の道具を知ることができたこと
・自分の知っている部分と全く知らない部分が両方あって楽しめた
・これから利用者さんと話すときにわかることが増えた
・自分の祖父母や父母の生きた世界が少しとはいえ知れた気がしてよかった
・回想法を受けておられる利用者さんの表情、言葉を聞き、前後の違いに同席できたこと
・その方の道具を使った思い出、歴史を聞けたこと
・私たちが寄り添わないといけないヒントを得たこと（その人の人生）
・利用者さんの楽しそうな顔が見られたこと
・リハに活かしていけそうな点があった
・地域の昔のことが知れてよかった。また利用者さんの知らない一面を知れた
・民具の使い方それにまつわる話が聞けて良かった
・利用者の昔の暮らしを知ることができた
・リハビリ以外で利用者と楽しく話せた
・知らなかった昔の道具を知ることができ、今後の話題の 1 つになる

④参加して、対象者(高齢者)にとって良かったと思う点を３つ教えてください。

・昔を思い出して子供や若い頃に体験したことを懐かしそうに話されていいたこと
・それによって頭や心が活性化（ワクワク・ドキドキ感）
・過去の自分に戻れたこと
・懐かしい道具をまた見ることができてよかった
・家族さんとの思い出の話が聞けて良かった
・普段口数の少ない方が、私に一生懸命説明してくださったのが良かった
・昔の道具や写真、あそびを思い出すことで脳の活性化ができた
・たくさんの人との会話をすることができた
・共通の話題で楽しい時間を過ごせた
・昔の家族との思い出などを思い出し懐かしそうにしておられた
・使い方など実演して見せたり体も動き活発になられた
・他者とのコミュニケーションを多くとることができ発語も増えた
・表情や発言等、楽しそうな時間を過ごしておられたように思う
・職員やそれを知らない人に教えるということが良かったと思う
・昔を思い出す機会ができてよかったと思う
・道具を触りながら使い方を実際にささゆりスタッフに教えているところ
・同じ道具でも他利用者では、使い方、思い出は違い、共有できたこと
・道具を通して父や母の思い出を語れたこと
・いきいきと昔のことを思い出しながら話しておられた
・昔を懐かしんでおられた
・次も楽しみにされていたこと

・昔の思い出がよみがえり表情が豊かになった
・活気が出てきて話が弾んでいた
・触れることにより自分自身の思い出が話せるようになっていた
・利用者が教える立場になってもらえたこと
・昔のことを思い出し、楽しんでもらえたこと
・実際に触れて、自然と身体を動かす時間になったこと

○これからの職務に活かせそうなこと

・高齢者だけではなく、懐かしいものをみて過去を思い出すことは、楽しい思い出も辛い思い出も振り返ることができる。そこから知らないその人を発見できる→その人らしさがわかる→その人との付き合い方について考えることができる。
・実際に使われていた道具や写真を見せてもらえた経験や知識を、また利用者さんや患者さんと話をするときの話題として活かしていきたい。
・回想法によって利用者の方の表情など良くなることがわかったので取り入れていきたいです。
・今後、利用者さんと話す中で、昔の話が出たときに全く知らないという感じではなく、形や名前等少しは頭で想像したりしながら話せそうだと感じた。
・それぞれの事業があり（介護予防、認知症予防、自立支援など）単独で行うのではなく、協働、協力を行うことで掛け算になり相乗効果につながると感じた。市の事業も互いに協力し、新しい取り組みを協力して作っていけるよう行動していきたい。
・身近にあったものを思い出しながら、バックグラウンドなどを知り、その人らしい生活や目標設定をしていくことでよりその人の QOL の向上につなげていけると感じました。
・利用者主体のコミュニケーション
・昔の道具に関する話題

【所感・考察】

「回想法」[1]とは認知症における非薬物療法のことであり、脳が活性化することで認知症の進行を緩やかにしたり、認知症の予防法としても効果が期待されたりするため、私たちは、ポピュレーションアプローチとして、2018 年以降、高齢者が集う地域サロンなどの機会で行ってきた。

特に 2019 年には市内の認知症対応型グループホームにて半年間で連続 8 回の民具を用いたグループ回想法を行ってきた。そこでは、回数を重ねるごとに、対象者の笑顔や言葉数が増えること、使用する民具によって反応が変化するために、対象者の興味関心を発見することができていた。

今回は、認知症は軽度ではあるが、脳血管疾患の後遺症や廃用性のために、在宅生活をしながらリハビリを受けているデイケア対象者に、複数回の取り組みを行い、効果を検証することにした。

今回の取り組みを 4 つの視点から考察する。

Ⅰ.通所者に対する影響
Ⅱ.自律神経簡易測定等から見えるもの
Ⅲ.ささゆりスタッフへの効果
Ⅳ.学芸員の立場から

1）アメリカで回想法を提唱したロバートバトラー氏は高齢者が回想をおこない、自分の人生を振り返ることで自らの自尊心を得られること、同じ世代で話し合うことで悩みを共有できること、結果としてストレスの軽減や安心感を得られるなど、さまざまメリットを挙げて、回想法を積極的に推奨した。

Ⅰ　通所者への影響

今回、担当ささゆりスタッフを決めて評価をした 4 名の属性は、脳血管疾患既往あり 2 名、認知症、廃用性委縮により、自宅では活動は少ないために、デイケアに通っておられる人たちであった。年齢は 75 歳以上のために、今回使用する民具は、使用した記憶を想起させることが期待できる年齢であった。

通常のデイケアプログラムのアクティビティの時間に回想法を取り入れることとした。1 回目の会の冒頭では、民具をなしで、趣旨の説明をするが、言葉での説明ではわかりにくかったのか、硬い表情での反応であった。その後、野良着を着た学芸員 2 名がその日のテーマである民具一式を持って、登場すると、「わーこれなんや」と雰囲気が柔らかく一変し、民具を触りながら、昔話を語り始めた。

今回の通所者の認知症ランクは、軽度から中程度(Ⅰ～Ⅱ)があり、毎日の出来事や経験を忘れることがあったり、今までできていたことができなくなったりする不安を持ち合わせていることがあると想定された。また、今回の対象者が通う老人保健施設は、近々閉所される予定で、そのことは通所者にも告知されているため、それに対する不安を訴えている通所者もいると聞いた。

●民具や懐かしの写真の効果

3 回のテーマによる民具は、どれも触ったり、1 回目の遊び道具であれば実際にやってみたりと、また、ささゆりスタッフ側が「これ、どうやって使うんですか？」の問いかけに、こま回し、メンコ、魚つかみに使う〝ノゾキ〟と呼ばれる道具を用いて、表情が和らぎ、身体が動き出し、動作につながっていった。

3 回目に用いたお針箱について、ある男性高齢者は、お針箱の引き出しをすべて抜き出し、机に並べ始めた。これは、抜き出され枠組みだけ残る針箱本体を斜めから眺めているのである、この動作は、「針箱にヘソクリの入れる場所がないか」を確認する動作であった。もしかしたら、この男性高齢者は子どもの頃、母親が使っていた針箱にヘソクリを入れていたのを知っていて、見つけ出していた子どもの頃の手続き記憶なのかもしれない。また、ある女性高齢者は、この針箱の引き出しから実際に記載されているメモ書きを見つけ出した。これは着物を作る際に書いたであろう寸法の覚え書きメモであった。この２人の高齢者の行動には、学芸員も驚くばかりであった。知られざる民具のお針箱の物語がひとつ発見されたようであった。

ささゆりスタッフは、転倒などの事故がないように見守るが、お構いなく元気に手と口と頭と体を動かし、若いささゆりスタッフに教えてくれる様子は、まさに通所者が主役の雰囲気であった。民具を実際に触れ、動作につなげる意義は大きかった。

話の中で、「(この民具は)自分は使わなかったけど、母親やおばあさんが使っていた」との言葉の通り、民具は、使っていた人や光景、自分を育んだ親やふるさとを想起させることができた。

また、今回は民具だけではなく「甲賀市内の懐かしの写真パネル」を学芸員が用意してくれた。民具を触るまでにそちらの写真に興味を持って話し出す通所者もいた。自分の馴染み深い懐かしい写真を用いて、指をさしながら、自分が働き世代であった頃のまち（甲賀市甲南町深川市場）の賑わいを具体的に語りだし、写真に写っていない写真の延長線上の道や川、お店などの情報も会話から引き出すことができた。写真パネルについては、その光景を知っている方にとっては、「伝える」ツールとして大いに有効であった。

●進行の仕方、回数、事前準備について

グループ回想法は、〝みんなが盛り上がり楽しむ〟ことが一番の成果であると私たちチームは考えている。

今回の進行は、デイケアささゆりスタッフではなく、初対面の私たちが行った。そのため、通所者にしてみれば、「何が始まるのか」「何をされるのか」といった思いはあって当然であったが、回数を重ねていくごとに、私たちのチームの顔も覚えてくださり、反応が良くなってくるのがわかった。

私たちチームが、これまでに地域で出前講座として行ってきた地域回想法では、民具を出すや否や「わー」とした歓声で始まっていた。これは、80 歳以上の女性が大半を占めている馴染みの関係、安全性の中で行われてきたためかと、対象者の属性によっての反応の違いを感じた。

男女による興味関心事の差も顕著であった。男性は、遊び、魚釣り。女性は、3 回目の「お母さんの思い出」の中での家事に興味関心が向けられた。男女がそれぞれに遊んだり、家での役割分担の男女差が顕著な時代背景を感じさせた。

事前に、対象者となる通所者の疾患、症状だけではなく、出身地、職業、家族背景、趣味、性格などの基本情報を聞いて臨んだことは、その人に応じた話題提供をするのに役立った。

回想法を行う際に、一人ひとりの背景や興味関心をしっかり把握したうえで臨むことが、盛り上がりのコツであることを再認識した。

●アンブレラスケールについて

「話しやすさ」「面白さ」「もっとしたい」は、回数を重ねるごとに、数値が大きくなっている。
特に盛り上がり、一緒になって実演したり、立ち上がってみていたりした、1 回目のテーマ「昔のおもちゃ」や 2 回めのテーマ「夏の思い出」に出てくる魚つかみ、の際のスケールでは、「面白さ」「もっとしたい」がスケールは高かった。回を増すごとに、スケール数値が上がっているわけではない。

説明が不十分であったことも否めず、この年代の人にこのスケールが有用であったかは、反省すべきところであるが、振り返りの参考にするのには良かったと思われる。

今回参加した通所高齢者の様子を評価するには、P27 に上がっている個別ささゆりスタッフが観察した言葉や表情から、不安軽減、笑顔の回復、脳の活性化を促すことができたと思われる。

Ⅱ　自律神経簡易測定等から見えるもの

全体評価

どの人にも思いで深い生活や仕事の記憶がある。この記憶を回想する時に起こっている体の変化を、気持ちの変化の調査や表情の観察、会話の記録などに加え、今回、理学療法的に、回想前と後の血圧や酸素濃度、自律神経や体組成、筋肉量や呼気圧などの計測によって探ろうとした。その結果、被験者全員（4 人の方々）の回想による自律神経や体の変化が見られ、民具を用いた回想法が有効であることが確認できた。

人によって思い出の内容が様々である。4 人の方の思い出も、男性は外での遊びが多く語られ、女性は室内で用いた物の話しが多かったことから、これを理学療法的に計測するには、回想前後の計測に加え、脳血流などによる回想度の把握も必要であると考える。さらに、ビデオによる表情分析や唾液分泌

の変化も効果的である。これらの手法を用いて、フレイル予防や認知症を軽減する方法を検討していきたい。

個別評価

①事務をされていた B（表 2－ID3）さんは、低体重で BMI は 20 以下であり、基礎代謝量がやや低く、握力も弱い。しかし、穏やかな性格からか、毎回リラックスした状態で参加されていた。1 回目の活動では、TP と ccvTP が回想後、大幅に上がっており、エネルギーの内在化が進んだと思われる。3 回目の活動では、回想後 LF/HF や TP、ccvTP が上がっており、回想によって自律神経がバランス良く働いたことがうかがわれる。回想の場面では、学校で使った物や洗濯・炊事、遊び道具などで興味を持たれ、特に、お針箱では、箱の裏に書いてある文字を見つけられ読もうとされていたことから、認知力の高さがうかがえた。

②企業で管理職をされていた A（表 2－ID4）さんは、初めての活動は不安に思われたのか、1 回目では、活動前の TP が高い値を示していたが、回想後、数値は 1/3 に減少している。また、LF/HF が回想後、大幅に改善されており、懐かしい思い出によるリラックス効果が見られた。若い頃から運動されていたようで、筋肉量や基礎代謝量も多く、呼気圧も高く維持されている。今後は、血圧の改善と、軽度な運動で機能改善を図っていただきたい。

③企画事務をされていた C（表 2―ID1）さんは、初めてのことについて緊張されることが多いようである。1 回目と 2 回目の回想後の TP・ccvTP が上がっており、懐かしい思い出が脳を刺激して、内在するエネルギーを高めたと考えられる。しかし、3 回目の回想後の ccvTP が下がり、LF/HF が大幅に上がり、交感神経が優位に働いたことから、子ども時代に外で遊んだことや使った道具への思い出が蘇り、回想による脳活動が活発に行われたと推察される。活動後の「疲れた」との感想や TP が多く使われたために、その数値が下がったと考えられることから、回想法は効果的な活動だったと思われる。また、呼気圧が高く、力強い呼吸ができていることから、肺活量を要する歌やスポーツなどに親しんでこられたのではないかと推察される。このことが、外での遊びに使った道具での回想が有意に関連して働いたとも考えられる。

④職人として腕を振るっておられた D さん（表 2－ID2）さんは、活動的であり、3 回ともに TP が高数値である。握力も維持できており、体幹部の筋肉量は維持できている。活動前は少し感情的な場面が見られたが、特に外での遊びや経験したことの回想が始まると目を輝かしてよく話されることから、回想活動後の測定では、1 回目の TP と ccvTP が上がっているものの、2 回目・3 回目の TP は大幅に下がり、LF/HF も大幅に下がった。このことから、会話が弾むと交感神経がよく働くが、回想によって満足感が得られると副交感神経が有意に働いたと推察される。体で覚えていることも多くあり、魚つかみの場面など回想によって身体表現もできることから、回想法は有効であったと考えられる。

Ⅲ　ささゆりスタッフへの効果

●昔の暮らしを学ぶ楽しさ

ささゆりスタッフの年齢は聞いていないが、30 歳代～40 歳代が多く、通所者から教えてもらう立場であった。

回想法のツールであった民具は、ささゆりスタッフからすれば「初めて見た」「本で見たことがある」が、現在の生活道具の前身であるために、ささゆりスタッフ自身が興味を持つことができ、民具を目の前に置くことだけで、ささゆりスタッフの手間は少なくて、楽しむ通所者に「回想法の手軽さ」を感じてもらえたのではないか。

民具や写真を用いながら、高齢者が語る昔の暮らしも、スイッチや画面ひとつの便利な現在とは考えられない手間や苦労が込められた話、どこかワクワクしながら聞き手に回っていたり、一緒にコマまわしをし、高齢者から教えてもらったりするなど楽しい時間の共有ができた。

また、ささゆりスタッフ自身の祖父母の時代に想いをめぐらせることにも役立てられた。

いつもなら、指導しケアする立場であるが、気負わず笑いもあり、ささゆりスタッフ側が教えてもらっていることで、通所者たちだけでなく、ささゆりスタッフもリラックスしていたのではないかと考える。

●高齢者の知らなかった一面の発見

コマ回しが上手な人、若い頃は勤めていたので、農業はしたことがない人、あまり家事はしなかった女性、家では昔も今も一目置かれている男性、歌が好きな人、運動会での思い出話、地域の昔の風景をよく覚えていた人、箱膳を家族で使っていた人など、その人の背景を知ることができ、ささゆりスタッフは「〇〇さんの話をもっと知りたい」と思ってもらえたようである。

ケアには、コミュニケーションがいちばん大切であるが、そのコミュニケーションには話題(ネタ)がどれくらいあるかどうかも大切である、ささゆりスタッフと通所者の年代が離れていると、どうしても話題に困ったりするものである。

回想法は、語る高齢者が主役となっての自発的な語りや話であるので、その人の人となりを詳しく知ることができ、パーソンセンタードケア(その人中心のその人らしいケア)ができることに役立つ。

〇〇さんのカルテには、きっと特技や以前の趣味や暮らしが追記されることであろう。

●介護やリハビリのスキルアップ

ささゆりスタッフリーダーは、今回の取り組みの事前準備として、民具が展示されている甲南ふれあいの館に行き、民具の予習をされた。展示物としての民具が、高齢者の語りとハンズ・オンによって、コミュニケーションツールになることを感じたようである。

また、通所者の日頃の様子や性格を知っての対応であったために、傾聴、寄り添いを基本とし、本人の表情や言葉の変化に気づくことができていた。高齢者が盛り上がってくると、ささゆりスタッフもそれを受けて反応する。「すごいですね～」「大変だったんですね～」の言葉のキャッチボールで、さらに高齢者はしゃべりたくなり、高齢者自身が自分の生きてきた足跡に対して喜びと価値を生み出す手助けになったと思われる。

ささゆりスタッフリーダーは作業療法士である。回想法による脳の働き(前頭前野や大脳白質等)についての専門家である。いろいろなメニューを試行し五感を使いながらの回想法を我がチームに支援いただきたい。

民具の専門家である学芸員と医療やささゆりスタッフがコラボすることも、特徴的な取り組みであったが、高齢者の記憶からの語りが学芸員による史実のエッセンスを入れることで、ささゆりスタッフたちの学びにつながった。

このように、医療や福祉現場で働くささゆりスタッフによる分野横断・多職種連携の取り組みは、今後も続けていき、認知症予防、介護予防、だけではなくまちづくりにもつなげていきたいものである。

Ⅳ　学芸員の立場から

・民具を使ったアプローチは、さらにモノへのストーリーを重ねられた。
・今回のささゆりでの事業の場合、要介護者の尊厳、介護者の新たな気づきがうかがえた。
・今回の写真を使っての回想法について、写真を提供いただいた写真店のご遺族へは事前に使用することを伝えていた。残された写真たちが高齢者の元気につながることに、とても喜んでおられた。民具はどこからもらってきたものか分からないものもたくさんあるが、寄贈、提供した人がわかっている場合、使用する際に声をかけると、役に立っていることがうれしいと感じている様子がうかがえる。我々は、モノを伝え、ストーリーを蓄積すると同時に、寄贈する人とそれを見る人、活用する人をつなぐ役割を担っていることを改めて感じた。今後、寄贈した人へ還元できる仕組みができると、寄贈した人のウェルビーイングにも寄与することができるのではないか。
・様々な分野で活用し、幸福につなげられるよう、広い視野を持ってこの活動を進めていきたい。地域の人たちが幸せに生きていき、それに共感する人が「ここに住みたい」と選んでもらえるまちになれば。

【まとめ】

老人保健施設ケアセンターささゆりのデイケアに通う通所者に対しての、3回の民具を使ったグループ回想法の実践により、以下の成果と課題を得た。

●成果

①通所者は、民具を使ったグループ回想法により、民具を触りながら語り合うことで、表情が柔らかくなり、言葉数も増え、身体が動き出す動作につながった。また前後の自律神経簡易測定等からも、概ねリラックス効果が示された。
②以上のことは、通所者の不安や孤独感の解消、リラックス効果、脳の活性化を促した。
③回想法を実際に経験したささゆりスタッフが、通所者の良い変化に気づき、自らも楽しみ回想法を理解することができた。
④事業開始前のささゆりスタッフとチームのミーティングにより、対象となる通所者のバックグランドを確認したことで、個々にあった言葉がけや工夫、民具の選定に役立った。
⑤ささゆりスタッフは、通所者から発した言葉や語りにより、その人のバックグラウンドの新たな発見が生まれ、ケアやコミュニケーションに役立つことに気づけた。
⑥民具をする所蔵博物館の学芸員とフレイル認知症予防研究センターと福祉医療ささゆりスタッフがコラボ(協働)することで、民俗×健康科学（脳）×ケアの新しい取り組みが生まれた。

●課題と期待

①3 回では対象者の変化やチームと通所者とのコミュニケーションは難しい。

②勤務の都合上、ささゆりスタッフが毎回同じとは限らなかった。

③アクティビティの時間を使って行ったが、その後の休憩、送迎の時間となったため、毎回の事後ミーティングの時間が取れなかった（気づきの個別シートがあったので、それで代替できた）。

④毎回事後評価に用いたアンブレラスケールの説明が必要であった。もしくは、フェイススケールにより前後の変化を聞いたほうがわかりやすかったかもしれない。

⑤回想法を医療や福祉現場のささゆりスタッフが用いるのであれば、事前の回想法研修を行ったうえで実践していくとより効果の高いものが生まれた可能性がある。

⑥施設だけではなく、地域においての在宅高齢者では反応が変わってくるため、施設で働くささゆりスタッフも自分たちの高齢者に接するノウハウを持ちながら、地域での回想法に取り組み、ポピュレーションアプローチとしての介護予防や認知症予防に役立ててもらいたい。

まとめ：山内エコクラブ　　竜王真紀

写真

用いた民具キット

(1)回想キット A

学校の思い出

・導入声掛けの例…学校で何が楽しかったですか？怖い先生はいましたか？通学はどうしていましたか？

①そろばん

昔~~の授業で~~は「読み書きそろばん」というほど必須の授業で、手に取ると今でもこれを使って計算を始めるほど、馴染の道具でした。どのように使ったか、聞いてみてください。

②教科書

今は、税金で教科書が支給されていますが、昔は購入しており、裏に金額の書いているものもあります。そのため、兄弟や親せきから譲り受け、大切に使っていました。

③すっぽんたび

小学校での運動会、これを履いて走ると速く走れたといいます。しかし、薄い布製であったため、一回使ったらすぐに破れました。

④わらぞうり

わらを使用し、自分か親が作り、夜なべで多く作っては軒にぶら下げておきました。親に作ってもらう場合は、加工しやすいように「わら打ち」をしておくのが子どもの仕事でした。これを履き、何キロも先の学校まで歩いていきましたが、途中で壊れてしまうこともあったので、予備のわらぞうりを腰にぶら下げていきました。

（２）回想キット Ｂ

子どものころの遊び

導入声掛けの例…子どものころどんな遊びをしましたか？

①竹とんぼ

竹を薄くはぎ、加工しています。柄を両手でこすり合わせるように勢いよく回すとよく飛びます。

②けん玉・ヨーヨー・コマ

いろいろな技があるようです。ぜひ教えてもらってください。

③お手玉

おじゃみ、こんめ、こんなしともいいます。中に小豆を入れておくので、虫に食われることもありました。「梅干しの人生」、「青葉城」など、歌を歌いながら４つも５つも使っていました。学校に行き、授業が始まる前、下駄箱のところでよく遊んだ、という話も聞きます。

④メンコ

上からたたきつけ、風の力でひっくり返すとそのメンコがもらえるので、少しでも多く飛ばせるように工夫をしました。どんな工夫をしたか、聞いてみてください。

(３)回想キット Ｃ

夏の思い出

電気のなかった時代、水や風など、自然を利用して涼む工夫をしていました。

導入声掛けの例…今と比べて夏は暑かったですか？

①ビク

川や田んぼで獲ったウナギ・ドジョウを入れる道具。腰にぶら下げて使いました。

②モンドリ

ウナギやドジョウ獲りに仕掛けておく道具。いったん入ると出られない仕組みになっています。この中に、米ぬかを炒って丸めた団子を入れておくとよく獲れたといいます。また、川に仕掛けて大水が出たときは、モンドリごと流されてしまったこともありました。

③ノゾキ

木枠にガラスをはめ込んだもので、魚とりなど、川で使いました。

④蚊やり器

懐かしのブタ形の蚊やり器。今は、信楽でもモダンな陶器の蚊やり器も作られ、蚊取り線香が見直されつつあります。

⑤噴霧器

昔は家の中で牛を飼っていたり、汲み取り式のトイレだったりで、衛生状態はあまりよくなかった時代でした。あちこち飛んでいるハエを殺虫する道具です。

⑥みずでっぽう

竹を切って節に穴をあけて作ります。開ける穴の大きさで、飛ぶ距離が左右されるため、作る時から腕の見せ所です。

⑦うちわ

今も使われる道具ですが、昔のものは、骨は竹製でした。お店の名前も記載され、良い宣伝になっています。それは、今も昔も変わりません。

(4)回想キット D

冬の思い出

今より冬はずっと雪が多かった時代、着るものなどで温かく暮らす工夫をしました。

導入声掛けの例…冬はどのようにして過ごしましたか？

①凧

お正月にこぞって上げていた凧。今は、電線に引っかかるなどの心配や、ゲーム機などの遊びの普及で、あまり見られなくなりました。

②行火（あんか）

バンドコ、こたつともいい、中に炭を入れ、布団をかけて使いました。火が燃え移り、火事になることもあったとか。また、一つの行火に「アシサシ」して使うこともありました。

③湯たんぽ

お湯を中に入れ、寝るとき布団の中を温める道具。陶器で作られたものもあります。起きたときに、ちょうど程よい温度になっているので、洗顔にも使いました。

④ワタイレ

このワタイレは、子ども用のアンサンブルの仕様になっています。

⑤ネンネコバンテン

冬に赤ちゃんに着せ、負ぶるときに使用しました。

(5)回想キット E

大勢で食べたご飯の思い出

昔は、大家族で白いご飯がなかなか当たらず、毎日おなかをすかせていましたが、その分、食べるものの大切さは身に染みていました。

導入声掛けの例…どんなものがごちそうでしたか？何人でご飯を食べていましたか？

①羽釜

かまどに「羽」をひっかけて、下から火をくべてご飯を炊く道具。火に当たっていた部分は、すすで真っ黒になっています。

②おひつ

炊いたご飯を移しておく道具。木でできているので、適度にご飯の余分な水分を吸い取りました。

③フゴ

ワラで編んだ蓋つきの道具。中におひつを入れご飯が冷めにくいように工夫を施した道具。もう少し大きいフゴには、田仕事に連れて行った赤ちゃんをここに入れておいたとのこと。赤ちゃんが泣いたからといってす

ぐに乳をやることもできず、目の届く場所に置いておくにはちょうど良かったようです。下にワラを敷いてオムツもべたべたになっていましたが、皆こうして、子どもを大きくしてきました。

④箱膳

一人ず~~一人ず~~つ~~自分~~専用の箱膳を持っていて、この中に自分の食器をしまっていました。食事の時にはふたをひっくり返し、その上に食器を並べご飯やおつゆをよそいました。食事の最後、茶碗にお茶を入れ、茶碗についたご飯粒をこそげ落とし、お茶を飲み干し、そのまましまいました。毎日洗わなかったので、ご飯粒が残っていたらカビが生えてきましたが、それは最後に始末をしなかった自分の責任でした。それほど水は大切でした。家によって違いますが、昭和 30 年代がちゃぶ台での食事に変わる時期でした。

⑤火吹き竹

竹の節に穴をあけ、もう片一方のほうから息を吹き込み、火を勢いよくするための道具です。台所には、必ずこの火吹き竹が必ず置いてありました。

(6)回想キット F

お母さんの思い出

今は洗濯も立派な家事ですが、昔は女の人も男の人と同様、田仕事、山仕事に出ていたので、洗濯や繕い物はその間に行う隙間仕事でした。洗濯をしていると遊んでいるように言われ、つらかったともいいます。

導入声掛けの例…昔の洗濯の様子はどうでしたか？針箱はどのように使いましたか？

①洗濯板・タライ

昔は洗濯板とたらいによる手洗いで、家族分洗うのは時間がかかるため、数日おきに洗っていました。まだ水道がなく、井戸で固形石鹸を使い、すすぎは川でしました。石鹸がない時代は、灰汁（あく）を使用しました。

②針箱

アマダイともいいます。自分で和裁もしましたし、破れたらすぐに処分するのでなく、布も大切だったので、繕って直しました。針箱の奥にへそくりを隠す場所があった、という話もよく聞きます。

③炭火アイロン

炭の熱を利用して衣服のしわを伸ばす道具。アイロンの後部に空気を調節する穴がついていて、ここを開け閉めすることで、熱の調整をしました。

④火のし

この中に、火のついた炭を入れ、衣服のしわを伸ばしました。家によると、炭火アイロンはなく、この火のしを使っていたという話も聞かれます。

※ここでいう「昔」は昭和 10 年代～30 年代、高度経済成長期以前を目安にしています。

ささゆり通所者に対する民具を使ったグループ回想法　個別記録

（スタッフがマンツーマンで観察した記録）

名　　前 年齢	ＢＰＳＤ 特徴	2023年　7月　　4日 教科書、そろばん、おもちゃ	2023年　7月　　１８日 夏の道具　　冬の道具	2023年　8月　　1日 お釜、フゴ、アイロン、箱膳、洗濯板	総括
A さん 80 歳 表２ 自律神経 ID４	認知ランクⅡｂ 要介護２ 元 NTT 勤務 普段は緊張している人 紳士的な人	「こま」「けんだま」「できた」 「知らない」というが、コマ、けん玉を手に取って、遊ばれている。笑顔が出ている。	魚取るもの「俺の時はビンやった」「アユを取った、これやった」「アユは同じところを回っている」「さなぎ粉を使っていた」「ノゾキを使ってアユをひっかけた、昼から夕方まで 50 匹くらいとれた」炬燵、アンカ「豆炭つかっていた、火傷しないように布団かぶせていた」 前回より良く話していた。魚関係、道具に思い出が多かった。	休み	真面目な人であるが、認知症もあり、不安が高い人であったが、民具を用いた回想法により、とてもやさしい表情が見られた。2 回目の川や魚つかみの思い出時には、動作もつきながら思い出話をされていた。
C さん 71 歳 表２ 自律神経 ID１	認知ランク　正常 要介護２ 元公務員 パーキソニズム 脳梗塞後遺症あり	「すっぽん足袋や！」と言われ、子どもの頃に使っていたとの話をされる。自分の親(母親)の時にの教科書は、白黒で自分の時になるとカラーに変わっていた。「そろばんの玉は４つやったなあ」 コマを見たら手に取り、「懐かしいわ」「昔遊んでいたわ」と話す。 　竹とんぼでは「昔はもっと太い棒やった」と。コマを回すために、立ち上がり回す。コマを回すときは、楽しそうにされる。	「あれはしょいっこやな」「8 つ下の弟を負ぶって使っていたわ」子どもをおんぶしたうえで、かぶせるものを教えてくれる。 「昔は買ってもらえなかったから竹を削って自分で作っていたわ」「竹ではないけど、びんで作ったものを使って、ドジョウやウナギをつかまえたなあ。」「朝仕掛けて、夕方見に行った」 「噴霧器は殺虫剤やな」「虫を殺すんや殺すんや」 祇園祭の写真を見て「祇園祭の写真やな」「昔は、杉谷でもあったわ。竹で突かれても委託内容に、布団かぶって行っていたわ」 「炬燵をしまったら蚊帳が出てくる、蚊帳をしまったら炬燵が出てくる」「おじいちゃんを思い出した」	「昔、おばあちゃんがお釜で焚いていてくれていたわ」わらで編んでいるフゴ、「おじいさんが編んで使っていたわ」「お櫃は使っていて、年に１回遠いところから売りに来ていた」 「ひゅうけ(火吹き竹)を使って、子どものころ、よく手伝っていた」 「体重を測るものは、家にはなかったので、学校で測ってもらっていた。」 火消し壺：「このブリキの入れ物には、茶の葉を入れて家で使っていた」「家のはもっと大きいのを使っていた」	真面目な人で、ニコニコしながら回想法スタッフにも気を使っていてくれた様簾。ぼそぼそと話をするが、民具の使い方を細かく説明してくれていた。 足の痛みがあった分、測定でのストレス値は高めに出てしまった。
B さん 90 歳 表２ 自律神経 ID３	認知ランク　Ⅰ 要介護２ 都会生まれ 病院に勤めていて、百姓などはしていない。 家族関係良好	おはじき、そろばん、わらじ、教科書、めんこ、昔の写真 　「そろばんは、4 つ玉の前は 5 つ玉を使っていた。」「竹の皮でワラジ作っている。藁をたたいて編んだ。」「編むときに、布を巻いて作った。」 　「中学校の時の運動会は、男子と女子は分かれて行った。」 お手玉は、「ペチャっとしたものがある。」自ら立ち上がり、お手玉とおはじきをやってみて見せた。隣のそろばんを覗きこんでいた。	ハエ取りを詳しく２，３回説明してくれる 香取センコウが出てきたらにっこり、説明してくれる 「湯たんぽ重たい」「お湯を入れるともっと重たい」「入口が小さいから温かさを保てる」 「やっこ風はグルグル回る」 スタッフが「昔の人はこんなに重たいコタツを持ったわ」と問いかけると、笑う ハンテン：「かすりやわ」 「帯の縫うところは飾って縫ってあるわ」	「火を熾すやつやな」「吹きこぼれないように蓋が重たい」「水入れるとまた重たいし」 (飯フゴ)「わらで編んでいる、もう少し大きいと赤ちゃんが入れる」 「保温のために、冷めないし、涼しいし」「ふくのもお母ちゃんの仕事」 (箱膳)「また出して食べる」「一日終わったら洗う」「田んぼとかしていると忙しくてあらえなかったんやろうな」 (針箱)「私も持った。針箱でここが針山、これで挟む」「アイロンじゃなくてひのし」書かれていたメモが理解できた。 (写真見て)「台所の流し物がタイルやから新しい」「みんなパーマかけて戦後やな」「産院は産婆さんが経営しているところで産んだ」	もともと、知的にレベルの高い優しい女性 回想法の取り組みにも面白がって、反応してくれた。針箱の引き出しに書かれていた、メモ※（裁縫するときの寸法の覚書みたいなもの）を理解されていたのは驚きであった。 街育ちで 90 歳代で勤めておられたため、タイプライターなどがあったら、なお良かったかもしれない。
D さん 74 歳 表２ 自律神経 ID２	認知ランク　Ⅱb 要支援１　難聴あり 高次機能障害 元大工 現在も家でも威厳あり	コマ、めんこ、おはじき、教科書、写真、タピ コマは子どもの頃にやっていたとのこと、コマを自ら取って、ひもを播き回す いつも明るいが、より元気な様子 身体が自然に動いている。 お手玉⇒ヤッコメ おはじき⇒びーなり	あんかを見て「これで寝てた」「小さい時に頭巾を作ってもらったわ」「アンカではやけどしたわ」と足を見せてくれる。 川魚釣りの道具を見て「これドジョウがはいりよる」。竹の水鉄砲の使い方を何度も実演して教えてくれる。	(アイロン)「うちにあったわ」「これに入れて、こっちにいれておくんや」 (火吹き竹)「フーフーこちらから吹くねん」 と実演。「冷蔵庫も昔はなかったけど、どうもなかったな」 (針箱)「おばあちゃんが持って来とった。」 (洗濯板)「何でもやっていた」「石鹸なんてなかった」「川で洗っていた、ものすごくきれいな川や」	毎回、「何をさされるのか」的な表情で始まるが、理解をされたら乗り始めてくれた。あまのじゃく的な性格は出ていた。昔のおもちゃ、魚釣りの道具などは、実演された。なつかしい写真を見て、甲南町の○○や・・・と具体的に名前を出しながらスタッフに教えてくれていた。

・・

次の関係者が本回想法の実施に参画し、観察・記録・計測・分析・まとめ等を行なった。

（１）ケアセンターささゆり（介護、観察、記録）

介護福祉士：奥村 久美　　小笹 理絵　　松本 紀子

作業療法士：野口 勇樹

理学療法士：葛迫 剛

看護師：平山 まゆみ　福井 美由紀　　福山 由美子　　今村知恵

（２）甲賀市歴史文化財課（民具活用と観察）

駒井 文恵　　佐野 正晴

（３）びわこリハビリテーション専門職大学 フレイル認知症予防研究センター（健康計測と観察、分析）

藤村 良男　　狩谷 明美　　井阪 尚司

（４）山内エコクラブ（企画、進行、全体考察、まとめ）

竜王 真紀　　（井阪尚司）